

クローズアップ
わたしの逸品

毎日食べて腸をキレイに！ ヨーグルトと乳酸菌のはなし

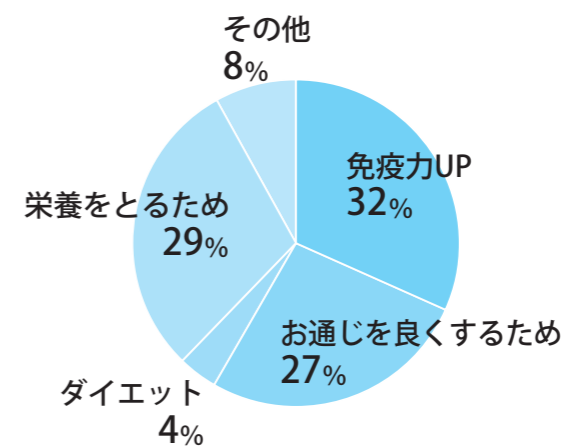
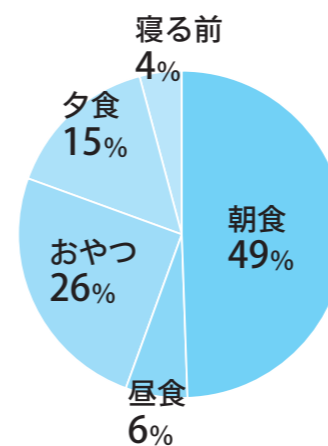
腸内環境を良好にするとされているヨーグルトは積極的に食べたいですね。今回は組合員のおすすめの食べ方と、牛乳メーカーの美濃酪連に、ヨーグルトについて詳しく聞きました。

※美濃酪農農業協同組合連合会



組合員に聞きました！

Q1 いつヨーグルトを食べていますか？ Q2 食べる目的は？



My favorite! 私のお気に入りヨーグルト

せいきょう
甘さひかえめヨーグルト
蔵 400g
本体価格 168円
税込価格 181円
次回予定 毎週



ナタデココ入り
ヨーグルト

我が家は朝ヨーグルトを食べます。ナタデココ入りの物は食感が楽しく、子ども達もお気に入りです。何回も噛むので朝から脳が活性化される感じがします。(神戸町 ゆーさん)

とにかくおいしいです。甘すぎず、酸っぱすぎず。安いヨーグルトを購入することもあります。これはおいしいなあと毎回しみじみ思います。(岐阜市 うちのちいくんさん)

co-op プレーン
ヨーグルト
ピフィズス
蔵 400g
本体価格 150円
税込価格 162円
次回予定 毎週



愛用しています。おいしいです。ローカロリーでお値打ちです。(瑞浪市 すそはなNeoさん)

co-op ヨーグルトe
蔵 420g(70g×6)
本体価格 218円
税込価格 235円
次回予定 毎週



おいしいです。原材料に寒天と記載されているので、お通じに良さそうだし、2歳の子どもの喜んで食べます。(岐阜市 はるままさん)

カスピ海ヨーグルト

胃腸の弱い主人が困っているときにカスピ海ヨーグルトをもらって食べたところ、酸味が少なく乳製品が苦手な主人が食べられたので、15年ほど続けて食べています。(多治見市 ボムさん)

美濃酪連の武藤さんに聞きました！



せいきょう
プレーンヨーグルト
(無糖) 蔵 500g
本体価格 195円
税込価格 210円
次回予定 毎週



乳酸菌のはたらき

Check

【整腸作用】腸内腐敗を抑え、腸内フローラを正常にします。また、消化管の運動を促進して便通を整えます。

【消化吸収の促進】乳酸発酵により牛乳の栄養の消化吸収を促進します。

その他、有害物質を除去する、免疫力を高めるなどの効果もあります。乳酸菌は腸内で大腸菌などの悪玉菌の増殖を抑え、人体に有益な効果をもたらすため善玉菌とも呼ばれています。

胃酸で死んでしまったら意味が無い？

ヨーグルトの乳酸菌には、胃酸や胆汁酸などで死滅するものと、生きて腸に達するものがあります。そのどちらにも、健康に効果があることが明らかになっています。生きて腸に達した菌(生菌)は、腸内で増殖して乳酸および酢酸を作ります。乳酸は腸内の他の微生物に利用され、腸内の有害菌を減らして腸の調子を整える効果があります。一方、死滅した乳酸菌(死菌)は、血圧降下作用、血清コレステロール低下作用などの効果があります。

教えて！ 乳酸菌 Q & A

1 乳酸菌を食べるときに適した温度はどれくらいなのでしょう？ 冷えていても菌は活発なののでしょうか？

乳酸菌が1番活動しやすい温度は約40℃。工場で作られる際は、乳酸菌が最も活性化している温度帯で発酵を止めています。その後、急速に冷やして製品として出荷されます。ですので、冷えていても身体の中で十分に効果が発揮されます。オリゴ糖や食物繊維と一緒に摂ることで乳酸菌の餌となり、より効果的に働くことが期待出来ます。

2 人によってその菌が身体に合っている合っていないがあると聞いた事がありますが、それはどうやって判断したら良いですか？

人それぞれ体に合う乳酸菌は違うので、目的にあわせた乳酸菌を摂り自分の体に合いそうなものを選んでいくのがおすすめです。乳酸菌は継続して腸内に補充すると効果的であるため、毎日摂取することが勧められています。目的に合った菌(商品)を見つけたら、まずは2週間程度続けてみて、身体の調子を見るのがおすすめです。

3 乳酸菌を効果的に摂りたい時は、食前が良いですか？ 食後が良いですか？

生きた乳酸菌を腸にしっかり届けたいという方は、ヨーグルトを食後に食べるのがおすすめです。乳酸菌は胃酸に弱い性質があるので、胃の中に食物がなく、胃酸が濃い食前にヨーグルトを食べると乳酸菌が腸に届きにくくなってしまいます。反対に食前にヨーグルトを食べることは、満腹感を得ることができ、食事の量が自然と減るといわれています。

こんな食べ方(トッピング) やってみて！

生協のブルーベリージャム、柚子ジャムを入れて食べています。カルピスの原液を入れて食べることもあります。(多治見市 ハリーさん)

アイスのように凍らせて、少しだけ牛乳を入れて、スプーンでかきながらシャーベットのように食べています。おいしいです。(関ヶ原町 カニッチさん)

柑橘系のフルーツ(オレンジ、ハチ、甘夏、伊予柑など)と一緒に食べるとヨーグルトの甘みとマッチしてとてもおいしいです。(高山市 きりっこさん)

プレーンにかけて食べたり、グラノーラにかけて食べたりします。パナアイスに混ぜてもおいしいです。(岐阜市 おくひろさん)

離乳食にもおすすめ♪ ヨーグルト



プレーンヨーグルトに電子レンジで温めたカボチャを混ぜてサンドイッチ用のパンにはさみ、小さくカットして食べさせました。カボチャの自然な甘みとヨーグルトがマッチして息子もパクパク食べ、いつも「頂戴頂戴」とおかわりしていました。(高山市 クンクンママさん)

水切りヨーグルトにして、1歳のお誕生日ケーキの生クリーム代わりにしました。スポンジ部分はホットケーキを小さく丸く焼いて、可愛く作りました。普段はバナナを混ぜたりして食べさせていました。(岐阜市 チューリップさん)

ダノンの赤ちゃん用をよく食べさせました。すごく喜んで完食でした。(下呂市 温かい風さん)